

**PENYESUAIAN DIRI DITINJAU DARI *SELF-EFFICACY*  
PADA MAHASISWA BARU**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I  
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh :

**CHINTYA DEWI PUTRI PAMUNKAS  
F100130190**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENYESUAIAN DIRI DITINJAU DARI *SELF-EFFICACY***  
**PADA MAHASISWA BARU**

**PUBLIKASI ILMIAH**

Oleh :

**CHINTYA DEWI PUTRI PAMUNKAS**  
**F100130190**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing:



Rini Lestari, S.Psi.,M.Si

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENYESUAIAN DIRI DITINJAU DARI SELF-EFFICACY PADA  
MAHASISWA BARU**

Yang diajukan oleh :

**CHINTYA DEWI PUTRI PAMUNKAS**

**F100130190**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 3 Juli 2018

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

**Rini Lestari, S.Psi., M.Si, Psi**

**(Ketua Dewan Penguji)**

  
(.....)


**Dra. Zahrotul Uyun, M.Si, Psi**

**(Anggota 1 Dewan Penguji)**

  
(.....)

**Setia Asvanti, S.Psi., M.Si, Psi**

**(Anggota II Dewan Penguji)**

  
(.....)

Surakarta,  
Universitas Muhammdiyah Surakarta  
Fakultas Psikologi



Dekan

**Susatvo Yuwono., S.Psi., M.Si**

**NIK/NIND. 0609106802**



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 7 Juni 2018

Penulis

  
ChintyaDewiPutriPamunkas  
F 100 130 190

## **PENYESUAIAN DIRI DITINJAU DARI *SELF-EFFICACY* PADA MAHASISWA BARU**

### **Abstrak**

Masa remaja adalah salah satu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan baik secara fisik, sosial, pendidikan atau intelektual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyesuaian diri ditinjau dari *self-efficacy* pada mahasiswa baru. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik random sampling untuk menentukan fakultas yang akan menjadi sampel, sedangkan untuk menentukan subjek peneliti menggunakan teknik sampling insidental yaitu setiap subjek yang ditemui dalam ketidaksengajaan untuk digunakan sebagai subjek dengan jumlah sampel 100 orang. Subjek penelitian adalah mahasiswa baru. Hasil penelitian ini ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru, penyesuaian diri subjek penelitian tergolong tinggi, *self-efficacy* subjek penelitian tergolong sangat tinggi dan sumbangan efektif dari variable *self-efficacy* terhadap variable penyesuaian diri sebesar 30,58% dan 69,42% dipengaruhi faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri.

**Kata Kunci:** penyesuaian diri, *self-efficacy*

### **Abstract**

Adolescence is one of the transitional periods from childhood to adulthood. At this time adolescents experience many changes either physically, socially, educationally or intellectually. This study aims to determine the adjustment in terms of self-efficacy in new students. The sampling technique in this research is using random sampling technique to determine the faculty that will be the sample, whereas to determine the subject of the research using incidental sampling technique that is every subject encountered in the accident to be used as subject with the sample number 100 people. The subject of the study is a new student. The results of this study there is a very significant positive relationship between self-efficacy with adjustment in new students, adjustment of the subject of research is high, self-efficacy research subject is very high and effective contribution of variable self-efficacy to variable adjustment of 30, 58% and 69.42% influenced by other factors that affect the adjustment

**Keywords:** *self-adjustment, self-efficacy*

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah salah satu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan baik secara fisik, sosial, pendidikan atau intelektual. Khususnya remaja akhir yang mengalami masa transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi. Masa transisi adalah masa dimana seseorang melibatkan masalah sosial dan psikologis dalam menghadapi hal-hal yang baru bagi dirinya. Dari masa peralihan tersebut mereka akan menghadapi beberapa perubahan seperti pelajaran yang semakin sulit sesuai dengan mata kuliah yang dipilih, bertemu dengan teman-teman baru dari berbagai daerah sehingga mereka harus bisa menyesuaikan diri dengan orang baru, serta mampu mengontrol perilaku agar dapat diterima oleh lingkungan yang baru. Perubahan tersebut mengharuskan remaja menyesuaikan dengan dirinya sendiri yang menjelaskan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi.

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam memenuhi dorongan atau kebutuhan dan mencapai ketentraman batin dalam hubungannya dengan lingkungan sekitar. Ciri-ciri seseorang mampu menyesuaikan diri dengan baik adalah memiliki persepsi yang baik yaitu mampu memahami atau menyamakan persepsi dengan orang lain, memiliki gambaran positif tentang dirinya dengan kata lain kepercayaan diri sangat diperlukan untuk proses penyesuaian diri, kemampuan untuk mengekspresikan perasaan mampu mengontrol emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi, relasi interpersonal yang baik mampu melakukan penyesuaian diri di dalam masyarakat dengan baik sehingga kehadirannya dapat diterima oleh masyarakat (Suroso, 2014).

Namun kenyataannya tidak semua remaja dapat menyesuaikan diri dengan mudah, bagi beberaparemaja masa transisi menjadi penyebab munculnya berbagai masalah karena dituntut untuk bias menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Peran yang baru sangat dibutuhkan ketika individu berada dalam lingkungan yang baru, bertemu dengan orang baru,

belajar hal baru, dan karena itulah mereka akan memiliki tuntutan yang baru. Individu harus mengembangkan identitas dalam berbagai bidang untuk mencapai keberhasilan (Celikkaleli, 2014).

Mahasiswa mengalami perubahan sistem belajar mengajar, serta tuntutan tugas yang lebih sulit, semenjak masuk masa perkuliahan dibandingkan dengan masa SMA. Kejadian di lapangan ini, menunjukkan bahwa mahasiswa benar-benar mengalami perubahan yang jauh berbeda saat menjalani perkuliahan di perguruan tinggi, dan dibutuhkan kesiapan untuk menyesuaikan diri agar tidak ketinggalan pelajaran. Upaya penyesuaian diri yang dilakukan adalah menerima kekurangan dan meningkatkan potensi dirinya untuk mengatasi kekurangan, serta berusaha memandang realitas secara objektif, karena subjek merasa dituntut untuk menyelesaikan tugas-tugas belajar serta harapan (Pratitis, 2012).

Lingkungan baru merupakan sebuah stimulus bagi seseorang yang terkadang mampu menjadi salah satu penyebab hambatan dalam penyesuaian diri. Begitu pula halnya dengan mahasiswa baru mengenali lingkungan perguruan tinggi, dimana lingkungan ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan SMA (Gerungan, 2006).

Dalam penyesuaian diri yang baik terdapat hal-hal yang mempengaruhi seperti mengontrol perilaku, lingkungan, pikiran serta perasaan. Ketika seseorang merasa mampu mengontrol lingkungan sekitar dan mampu menyesuaikan dengan pikiran dan emosi individu akan merasa lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup, membangun relasi yang sehat, dan mencapai kepuasan diri dan pikiran yang damai. Kemampuan untuk mengontrol atau penguasaan seseorang, penyesuaian diri yang baik akan sulit untuk dicapai tanpa adanya keyakinan diri (*self-efficacy*) (Suprapti, 2014).

Pada masa transisi mahasiswa baru dituntut untuk memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan baru yang belum pernah dirasakan sebelumnya. Dalam hal ini salah satu faktor yang mendukung keberhasilan mereka adalah keyakinan dalam diri untuk menghadapi tuntutan-tuntutan

baru tersebut (Suprpti, 2014). Keyakinan dalam diri untuk menghadapi segala tuntutan yang baru sering disebut dengan efikasi diri. *Self-efficacy* sendiri mengacu pada kepercayaan pada kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tugas tertentu. Keyakinan *self-efficacy* menentukan bagaimana perasaan seseorang dan cara berfikir untuk bisa termotivasi bagaimana individu akan bertindak dan berperilaku. Keyakinan dapat mempengaruhi individu untuk mencapai hasil yang diinginkan dengan maksimal (Alqurashi, 2016).

Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan memilih tugas yang lebih menantang, mereka akan menetapkan tujuan mereka sendiri yang lebih tinggi. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi akan menghadapi tugas, persoalan, dan aktivitas dengan penuh semangat dan tidak mudah menyerah, dapat memotivasi dirinya secara kognitif untuk bertindak lebih persistensi dan terarah, dapat menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki secara efisien, mengembangkan keyakinan untuk mencoba hal-hal baru, dan juga lebih mungkin untuk lulus (Schreiner, 2009). Berbeda halnya dengan mahasiswa yang kurang memiliki kecenderungan keyakinan bahwa ia mampu melakukan sesuatu. Mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah memiliki kecenderungan menghindari tantangan, melihat tuntutan lebih sebagai ancaman, kurang berusaha, dan cenderung melakukan prokrastinasi (Bandura, 1997).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyesuaian diri ditinjau dari *self-efficacy* pada mahasiswa baru. Hipotesis dari penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru.

## **2. METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah Kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik random sampling untuk menentukan fakultas yang akan menjadi sampel dengan cara diundi secara acak setiap fakultas ditulis disecarik kertas kemudian diundi dan 4



nama fakultas yang muncul akan dijadikan sebagai sampel, sedangkan untuk menentukan subjek peneliti menggunakan teknik sampling insidental yaitu setiap subjek yang ditemui dalam ketidaksengajaan untuk digunakan sebagai subjek dengan jumlah sampel 100 orang. Alat pengumpul data yang digunakan adalah berupa skala yaitu Skala *Self Efficacy* dan Skala Penyesuaian Diri. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah metode statistika. Metode statistika yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik analisis *Product Moment* dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 16for windows. Alasan peneliti menggunakan teknik analisis *Product Moment* adalah karena : 1.Untuk mengetahui bagaimana keterkaitan variabel *self-efficacy* dengan variabel penyesuaian diri 2.Untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* mahasiswa 3.Untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri mahasiswa 4.Untuk mengetahui sumbangan efektif *self-efficacy* terhadap penyesuaian diri.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan SPSS 16.0 For Windows. Diperoleh hasil koefisien korelasi  $r_{xy} = 0.553$  dengan sig. 0.000 ( $p < 0.01$ ) yang berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri. Semakin tinggi *self-efficacy* semakin tinggi penyesuaian diri seseorang, dan sebaliknya jika semakin rendah *self-efficacy* maka semakin rendah penyesuaian diri seseorang. Hal ini mengacu pada pendapat yang dikemukakan oleh (Purnamasari, 2011) orang yang memiliki efikasi diri yang baik akan membantu penyesuaian diri dalam mengorganisasikan dan menyelesaikan tugas dan tuntutan untuk mendapatkan hasil yang memuaskan dalam segala bentuk dan tingkat kesulitannya.

Penyesuaian diri subjek dalam penelitian ini tergolong tinggi dilihat melalui analisis variabel penyesuaian diri memiliki Rerata Empirik (RE) sebesar 54,34 dan Rerata Hipotetik (RH) sebesar 47,5. Berdasarkan hasil kategorisasi variabel penyesuaian diri diketahui bahwa 46 % tergolong

memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang masuk dalam kategori sangat rendah dengan jumlah subjek 0, kategori rendah dengan jumlah subjek 1, kategori sedang dengan jumlah subjek 46 (46%), kategori tinggi dengan jumlah subjek 46 (46%), dan kategori sangat tinggi dengan jumlah subjek 7 (7%). Hal ini dibuktikan sesuai dengan teori dari Hurlock (2008) dengan aspek-aspek keharmonisan pribadi, keharmonisan lingkungan, kemampuan untuk mengatasi ketegangan konflik dan frustrasi.

Penyesuaian diri yang tinggi dapat dikatakan bahwa seorang individu atau remaja yang memiliki penyesuaian diri yang tinggi dapat membawa dirinya pada lingkungan apapun sehingga dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan baru dengan baik. Dalam hal ini penyesuaian diri sangat dibutuhkan untuk menjalin sebuah hubungan atau pergaulan dengan lingkungan sekitar.

*Self-efficacy* memiliki Rerata Empirik (RE) sebesar 123,71 dan Rerata Hipotetik (RH) sebesar 85. Berdasarkan hasil kategorisasi variable *self-efficacy* diketahui bahwa 64% tergolong memiliki tingkat *self-efficacy* yang sangat tinggi. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang masuk dalam kategori sangat rendah dengan jumlah subjek 0, kategori rendah dengan jumlah subjek 0, kategori sedang dengan jumlah subjek 2 (2%), kategori tinggi dengan jumlah subjek 34 (34%), dan kategori sangat tinggi dengan jumlah subjek 64 (64%). Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa prosentase terbesar berada pada kategori sangat tinggi, yang mengartikan bahwa mahasiswa UMS memiliki *self-efficacy* yang sangat tinggi.

Sumbangan efektif yang diberikan variable *self-efficacy* mempengaruhi variable penyesuaian diri sebesar 30,58% dan 69,42% dipengaruhi faktor lain yang mempengaruhi variable penyesuaian diri yaitu lingkungan tempat individu dibesarkan, model yang diperoleh individu dirumah, motivasi untuk belajar melakukan penyesuaian diri dan penyesuaian social, bimbingan dan bantuan yang cukup dalam proses belajar penyesuaian diri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa artinya semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa, maka akan semakin tinggi penyesuaian diri mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah *self-efficacy*, maka semakin rendah penyesuaian diri mahasiswa.

Dari penelitian yang dilakukan dapat diketahui kekurangan dalam melakukan penelitian, diantaranya karena pada saat penggunaan teknik sampling insidental bahwa setiap subjek yang ditemui dalam ketidak sengajaan belum tentu sesuai dengan criteria subjek dalam penelitian.

#### **4. PENUTUP**

##### **a. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru.
- 2) Penyesuaian diri subjek penelitian tergolong tinggi.
- 3) *Sel efficacy* subjek penelitian tergolong sangat tinggi.
- 4) Sumbangan efektif dari variable *self-efficacy* terhadap variable penyesuaian diri sebesar 30,58% dan 69,42% dipengaruhi faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri.

##### **b. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh peneliti selama pelaksanaan penelitian, maka peneliti mengajukan saran yang diharapkan dapat bermanfaat. Adapun saran sebagai berikut :

- 1) Bagi Subyek

Dapat dijadikan sebagai acuan dalam mempertahankan dan meningkatkan efikasi diri untuk membantu penyesuaian diri pada lingkungan baru.

2) Bagi Perguruan Tinggi

Dapat dijadikan rujukan guna mengambil langkah atau tindakan pembinaan untuk mahasiswa baru sehingga mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan baru dengan baik.

3) Bagi Peneliti

Dapat memberikan informasi dan berfungsi sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian baru yang lebih relevan dalam bidang Psikologi, khususnya Psikologi Sosial.

### DAFTAR PUSTAKA

Alqurashi, E. (2016). *Self-Efficacy In Online Learning Environments : A Literature Review. Contemporary Issues in Education Research - First Quarter 9 (1)*,45- 46.

Celikkaleli, O. (2014). The Relation Between Cognitive Flexibility and Academic, Social and Emotional Self-Efficacy Beliefs Among Adolescents. *Education and Science 39 (176)*,347-354 .

Gerungan, W. A. (2006). *Psikologi Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.

Hurlock, E. B. (2008). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* . Jakarta: Erlangga.

Pratitis, I. P. (2012). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orang Tua Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Perkuliahan . *Jurnal Persona 1 (01)*, 40-41.

Purnamasari, N. A. (2011). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas VIII. *Humanitas 8(1)*, 185-186.

Schreiner, D. H., & Panjares, F. (2009). *Self-Efficacy Theory. In Handbook of Motivasi at School*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.

Suprpti, M. I. (2014). Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan 3, (3)*, 172-176 .

Suroso, M. H. (2014). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar . *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* 3 ( 02),183 - 194 .